

Requisiti di ammissione

E' richiesta un minimo di capacità sciatoria tale da consentire sufficiente padronanza nella discesa fuori pista (verifica la prima uscita del corso su pista) adeguata preparazione fisica. Il corso è aperto a persone di ambo i sessi con età compresa tra i 18 e i 65 anni, iscritte al Club Alpino Italiano.

Presentazione del certificato medico attestante l'idoneità a frequentare attività sportiva non agonistica.

Essere tesserato CAI in regola con il bollino in corso. Per essere ammessi al corso occorre presentare apposita domanda, la quale resta subordinata alla verifica del possesso dei requisiti minimi richiesti, così come risultanti dalla dichiarazione nella stessa contenuta.

Quota di partecipazione

La quota d'iscrizione è stabilita in € 250,00 (vedere agevolazione giovani).
Eventuale attrezzatura sci alpinistica sarà fornita, se disponibile, alla quota di - € 25.00 artva, pala, sonda e € 25.00 sci, racchette
Restano escluse da detta quota le spese di vitto e alloggio e di trasferimento con mezzi propri

Variazioni di programma

Il programma potrà subire variazioni a causa delle condizioni meteo. Sarà cura dell'organico istruttori comunicare tempestivamente tali Variazioni.



Numeri utili

Antonio Benedetto Direttore 339 280 9785
antoniobenedetto@hotmail.com

Giacomo Goli Vice direttore 329 065 6674
goligiac@gmail.com

Franco Dami Segretario 329 624 3398
fradami@inwind.it

info

Le attività didattiche sono condotte dall'organico dalla Scuola, costituito da Istruttori del C.A.I. all'uopo qualificati e riconosciuti da leggi nazionali, coordinati da un Direttore parimenti qualificato.

Ogni allievo/a, all'atto dell'ammissione, s'impegna ad osservare, durante lo svolgimento delle lezioni o delle esercitazioni in programma, stretta attinenza disciplinare alle disposizioni impartite dagli istruttori.

Agevolazioni giovani

Le Sezioni del CAI di Lucca, Pistoia, Pontedera, Siena e Arezzo intendono favorire la frequentazione della montagna, da parte di tanti, dei giovani in particolare, nel rispetto dei principi Fondamentali del CAI:

esplorazione, conoscenza, cultura e sicurezza.

Per perseguire tale scopo è prevista una riduzione del 50% del costo di iscrizione per i ragazzi con età al di sotto dei 26 anni. Per maggiori dettagli si rimanda alla presentazione del corso.

www.cailucca.it

Descrizione del corso

Il corso SA1 è un corso di livello base rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività sci alpinistica. I partecipanti non hanno in genere esperienza di montagna né estiva né invernale, provengono dallo sci di pista e sono dotati di sufficienti abilità sciatorie.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche, ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività sci alpinistica su itinerari non impegnativi. Particolare attenzione sarà dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVA.

Programma

Apertura iscrizioni 19-12-2019 chiusura iscrizioni 09-01-2020
Presentazione del corso giovedì 09-01-2020 ore 21,00 sede CAI Lucca

Lezioni teoriche:

- | | | |
|---|--------------|---------------|
| 1) Materiali ed equipaggiamenti | | Gio. 23-01-20 |
| 2) Artva principi di funzionamento | | Gio. 30-01-20 |
| 3) Topografia e orientamento – Piccozza e ramponi | (in rifugio) | Sab. 01-02-20 |
| 4) Neve e valanghe | | Gio. 13-02-20 |
| 5) Preparazione e conduzione di una gita | | Gio. 27-02-20 |
| 6) Lezione riassuntiva #1-#5 | (in rifugio) | Sab. 29-02-20 |
| 7) Preparazione fisica e alimentazione | | Gio. 12-03-20 |
| 8) Bollettino nivo meteo - Chiamata soccorso elementi di primo soccorso | | Gio. 19-03-20 |
| 9) Incontro preparazione gita finale – Inizio lezione #10 | | Gio. 02-04-20 |
| 10) Storia dello sci alpinismo - T.A.M. - statuto del C.A.I. | (in rifugio) | Sab. 04-04-20 |

lezioni pratiche:

- 1) Abetone - impianti sciistici, verifica tecnica sciistica/tecnica di progressione e di orientamento. Ricerca con ARTVA. 01 e 02 / 02 / 2020
- 2) Appennino toscano emiliano lago Santo Parmense artva/tecnica di progressione e discesa 16 / 02 / 2020
- 3) Appennino toscano emiliano Monte Cimone autosoccorso in valanga 29 / 02 / 2020 e 01 / 03 / 2020 (eventuale recupero 07-08/03/20)
- 4) Appennino toscano emiliano Monte Bragalata-Sillara conduzione di una gita/tecnica di salita e discesa 22 / 03 / 2020
- 5) uscita finale Valle d'Aosta studio del manto nevoso/orientamento 03, 04, e 05 / 04 / 2020 (eventuale recupero 17, 18, 19/04/2020)



Club Alpino Italiano

Scuola di Alpinismo Sci Alpinismo e

Arrampicata libera di Lucca



Sezioni CAI Lucca, Pistoia, Pontedera, Siena e Arezzo



Corso SA1 Sci Alpinismo di base

Gennaio/Aprile 2020

Presentazione 09-01-2020

sede C.A.I. Lucca via dei Bichi 18 (Lucca)